

# Cách bảo vệ cho chính mình và những người thân yêu khỏi bị Cúm

**Thường xuyên rửa tay bằng xà bông  
và nước ấm** hoặc bằng gel rửa tay có  
chất cồn. **Tránh sờ vào mắt, mũi và  
miệng.** **Che miệng lại khi ho hoặc hắt  
hởi.** Không bao giờ được ho về hướng  
người nào khác. Ho hoặc hắt hơi vào trong một khăn giấy hoặc phần trong của  
khuỷu tay. **Đừng đem theo trẻ em,** có vấn đề về hệ thống miễn nhiễm hoặc  
bị bệnh mãn tính vào **nơi đám đông** khi không cần thiết. **Đừng ôm, nựng  
hoặc hôn bất cứ ai bị cảm lạnh hoặc cúm,** đặc biệt là trẻ em. **Nếu bạn có  
các triệu chứng của bệnh cúm thì hãy ở nhà** đừng đi làm hoặc đi học và  
tránh các hoạt động công cộng ít nhất là 5 ngày (7 ngày cho trẻ em). **Đừng  
dùng chung các vật dụng** mà bạn cho vào miệng như ly tách và ống hút.  
Chúng có thể truyền vi khuẩn và vi rút. **Lau chùi những đồ vật được dùng  
chạm đến thường xuyên** tại nhà, trường hoặc sở làm như nắm vặn cửa hoặc  
tay cầm tủ lạnh, điện thoại và các vòi nước.



# THÔNG TIN VỀ BỆNH CÚM VÀ KHI NÀO CẦN ĐƯỢC CHĂM SÓC Y TẾ

## Bệnh cúm là gì?

Cúm là một căn bệnh rất hay lây thuộc hệ thống hô hấp (hít thở). Cúm rất dễ truyền từ người nọ sang người kia khi ho và hắt hơi. Thường thì bệnh này rất khó chịu, nhưng các triệu chứng của bệnh này đối với đa số người ta sẽ đỡ hơn sau từ 7 đến 10 ngày.

## Bệnh cúm thường bắt đầu rất đột ngột với:

- \* cơn sốt (từ 102 độ - 104 độ) kéo dài 3 - 4 ngày
- \* nhức đầu
- \* đau nhức bắp thịt trầm trọng
- \* yếu toàn thân/b้าi hoải cùng cực

## Phải làm gì nếu bạn bị cúm:

- \* Nghỉ ngơi trên giường
- \* Uống thật nhiều nước
- \* Dùng các loại thuốc giảm đau không có chất aspirin như acetaminophen (thí dụ, Tylenol(r)) hay ibuprofen (thí dụ, Advil(r), Motrin(r), v.v....). Không bao giờ được cho trẻ em hoặc thiếu niên bị các triệu chứng của bệnh cúm dùng aspirin vì chúng có thể phát triển thành một căn bệnh nghiêm trọng gọi là hội chứng Reye
- \* Hãy ở nhà và tránh các hoạt động công cộng cho tới khi hết các triệu chứng này (thường là từ 5-7 ngày)
- \* Hãy bàn với người chăm sóc sức khỏe cho bạn nếu muốn dùng thuốc theo toa vì chúng có thể có các phản ứng phụ nghiêm trọng nơi một số người

- \* Trong các trường hợp nguy kịch, hãy đến với người chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc ban cấp cứu càng sớm càng tốt

**Lưu ý:** Nếu bạn có nhiều cơ nguy bị các biến chứng của bệnh cúm thì bạn nên hỏi ý kiến người chăm sóc sức khỏe cho mình khi bạn bắt đầu có các triệu chứng của bệnh cúm. Bác sĩ của bạn có thể đề nghị một vài loại thuốc chống siêu vi để trị bệnh cúm.

## Khi nào thì bạn nên đi gặp một người chăm sóc sức khỏe?

Bạn nên đến gặp một người chăm sóc sức khỏe hay đến một phòng cấp cứu ngay nếu bạn có bất cứ các triệu chứng nào dưới đây:

- \* Các triệu chứng của bệnh cúm trở nặng hay không hết sau từ 7-10 ngày
- \* Thở nhanh, khó khăn hoặc đau đớn
- \* Da có màu xanh tái
- \* Ho ra chất nhày màu vàng
- \* Bị bệnh lại có cơn sốt và/hoặc ho nặng hơn sau khi đỡ hơn.
- \* Không uống đủ nước

## Cha mẹ cần đem con đến bác sĩ khám đối với các ấu nhi và trẻ em nào:

- \* Các em cảm thấy khó chịu đến nỗi không muốn ai bồng ẵm
- \* Không thức giấc; không tương tác với các em khác

Muốn biết thêm chi tiết về bệnh cúm hãy đến, <http://www.cdc.gov/flu> hoặc <http://www.mass.gov/dph> hay gọi cho Chương Trình Chủng Ngừa Massachusetts (Mass Immunization Program) tại số 617-983-6800 hay 888-658-2850